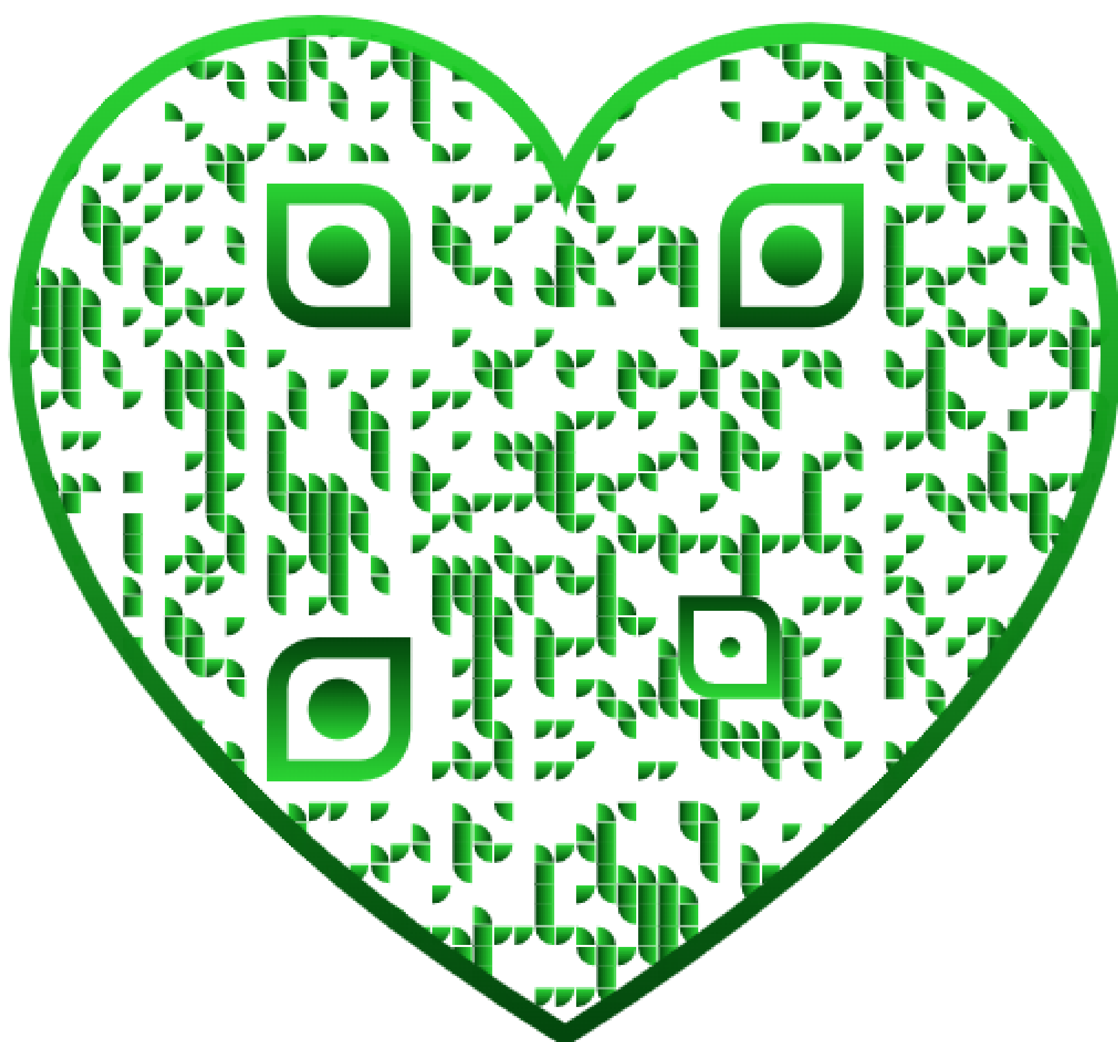
O APELO DO DALAI LAMA AO MUNDO

A Ética é Mais Importante que a Religião

BEN
EVE
NTO



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



O APELO DO
DALAI
LAMA
AO MUNDO

Primeira edição
© Benevento Publishing
Uma marca da Red Bull Media House GmbH,
Wals bei Salzburg

Todos os direitos reservados, incluindo o de apresentação pública, de transmissão por rádio e televisão, bem como de tradução, mesmo de excertos individuais. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida de qualquer forma (através de fotografia, microfilme, ou outro método) ou processada utilizando sistemas eletrónicos, copiada ou distribuída sem autorização por escrito do editor.

Proprietário, edição e redação:
Red Bull Media House GmbH
Oberst-Lepperdinger-Strasse 11-15
5071 Wals bei Salzburg, Áustria
Para mais informações:
www.redbullmediahouse.com
www.beneventobooks.com

Desenho da capa e impressão: Frank Behrend, Peter Feierabend
Foto sobrecapa, página 4: Bigi Alt
E-Book converter: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

ISBN 978-3-7109-5005-6

O APELO DO
DALAI
LAMA
AO MUNDO

COM FRANZALT

A Ética é Mais Importante que a Religião

BENEVENTO



PREFÁCIO

"EU NÃO TENHO INIMIGOS"

"Eu não tenho inimigos. Há apenas pessoas que eu ainda não conheço", disse-me o Dali Lama há mais de 20 anos. E: "Uma pessoa pode aprender muito com os seus inimigos. Em certo sentido, eles são os nossos melhores professores". Desta forma tão sábia e ao mesmo tempo tão realista, fala o mais proeminente e, ao mesmo tempo, um dos refugiados mais antigos do mundo, após 56 anos no exílio na Índia. Embora ele tenha sido obrigado a viver fora da sua pátria ocupada pela China desde 1959, ele não abriga nenhum ódio contra o povo chinês nem contra os líderes chineses. Pelo contrário. "Certamente também rezo pelos líderes comunistas em Pequim", diz ele, que às vezes se chama a ele próprio "budista comunista" ou "comunista budista", e acrescenta com uma gargalhada: "Na Europa, eu votaria nos Verdes porque das questões ambientais depende a nossa sobrevivência."

Em 33 anos, encontrámo-nos mais de 30 vezes e participámos juntos em 15 entrevistas na televisão. Raramente tive um parceiro de conversa tão empático e bem-humorado. Ninguém ria mais do que ele. Não é por acaso que nas pesquisas é considerado como a pessoa mais encantadora do mundo. Para o líder religioso, a ética inter-religiosa tornou-se cada vez mais importante nos últimos anos. E hoje afirma algo que é único num líder religioso: "A ética é mais importante que a religião. Quando nascemos não pertencemos a uma religião específica. Mas a ética é inata em nós". Cada vez fala mais frequentemente nas suas palestras em todo o mundo sobre uma "ética secular que vai mais além de todas as religiões". Albert Schweitzer chamou à mesma preocupação "respeito por toda a vida".

Esta ética secular do Dalai Lama vai para além das fronteiras nacionais, religiosas e culturais e descreve valores gerais que são inatos a todos os seres humanos. Não se trata de valores exteriores, materiais, mas de valores internos, tais como a plena consciência, a compaixão, a formação espiritual e a busca da felicidade. "Se queremos ser felizes devemos praticar a compaixão e, se queremos que os outros sejam felizes, também devemos praticar a compaixão. Todos preferimos ver rostos sorridentes em vez de rostos tristes", diz o Dalai Lama.

Uma das crenças centrais do Dalai Lama: Na nossa busca pela felicidade e no nosso desejo de evitar o sofrimento, todos os seres humanos somos iguais. Isto dá origem às maiores conquistas da humanidade. Portanto, devemos começar a pensar numa identidade única e agir com base nas palavras "nós humanos".

As guerras no Médio Oriente e na Ucrânia, na Somália e no Norte de África, 20 milhões de refugiados em todo o mundo, as guerras civis na Nigéria e no Afeganistão, mudança climática e a crise ambiental, a crise financeira global e a fome mundial: O Dalai Lama diz que não podemos resolver todos estes

problemas sem uma ética secular. Ele explica e desenvolve as suas teses revolucionárias na seguinte entrevista. O Dalai Lama propõe uma revolução de empatia e compaixão - uma revolução de todas as revoluções anteriores. Sem empatia e compaixão, a evolução não se poderia ter desenvolvido.

É uma nova mensagem que pode mudar o mundo.

No dia 6 de julho de 2015, o detentor do Prémio Nobel da Paz cumpre os 80 anos. Nesta ocasião, este pequeno livro é publicado simultaneamente em todas as línguas do mundo.

Baden-Baden, março de 2015
Franz Alt

Há milénios que força é usada e justificada em nome da religião. As religiões foram e são muitas vezes intolerantes. Para ir ao encontro de interesses políticos ou económicos, abusa-se muitas vezes da religião a qual chega mesmo a ser instrumentalizada, mesmo por líderes religiosos. É por isso que digo que, no século XXI, precisamos de uma nova ética que vá mais além de todas as religiões. Refiro-me a uma ética secular que seja útil e prática para mais de mil milhões de ateus e um número cada vez maior de agnósticos. A nossa espiritualidade humana básica é mais fundamental do que a religião. O amor, a bondade e o carinho são uma tendência inerente ao ser humano, independentemente da religião a que pertencemos.

Estou convencido de que as pessoas podem viver sem religião, mas não podem viver sem valores internos, sem ética. A diferença entre a ética e a religião é semelhante à diferença entre a água e o chá. A ética e os valores internos, baseados num contexto religioso, são mais como chá. O chá que bebemos consiste em grande parte em água, mas também contém outros ingredientes, tais como folhas de chá, especiarias, talvez um pouco de açúcar e, pelo menos no Tibete, até mesmo uma pitada de sal, e isso torna-o mais saboroso e nutritivo e é algo que queremos tomar todos os dias. Mas independentemente de como o chá é preparado: O seu ingrediente principal é sempre a água. Podemos viver sem chá, mas não sem água. De igual modo, nascemos sem religião, mas não sem a necessidade básica de compaixão e também não sem água.

Vejo cada vez mais claramente que o nosso bem-estar espiritual não depende da religião, mas da nossa natureza humana inata, da nossa predisposição natural para a bondade, para a compaixão e para a preocupação pelos outros. Independentemente de pertencemos ou não a uma religião, todos nós temos uma ética elementar e humana em nós. Devemos cuidar e valorizar este fundamento ético comum. É a ética e não a religião que está enraizada na natureza humana. E assim também podemos trabalhar para preservar a criação. Isto é religião na prática e ética na prática. A compaixão é a base da vida social humana. Estou convencido que o desenvolvimento humano tem como base a cooperação e não a competição. Isso está demonstrado cientificamente.

Devemos aprender que a humanidade é uma só família. Fisicamente, mentalmente e emocionalmente todos somos irmãos e irmãs. Mas ainda nos concentramos demasiado nas nossas diferenças e não naquilo que nos une. Todos nós nascemos da mesma forma e morremos da mesma forma. Não faz muito sentido acabar no cemitério com orgulho pela nação e pela religião!

A ética é mais profunda e mais natural do que a religião.

A mudança climática também só pode ser resolvida a nível global. Tenho esperança e rezo para que a compreensão deste fato finalmente leve a resultados

concretos na próxima cimeira sobre o clima no final de 2015 em Paris. O egoísmo, o nacionalismo e a violência são basicamente o caminho errado. A questão mais importante para um mundo melhor é: Como podemos servir uns aos outros? Precisamos aumentar a nossa consciência. Isto também se aplica aos políticos. Precisamos de uma mentalidade positiva. Eu pratico-a quatro horas por dia. A meditação é mais importante do que orações ritualísticas. As crianças devem aprender de uma forma moral e ética. Isto é mais útil do que a religião.

As principais causas da guerra e da violência são as nossas emoções negativas. Dedicamos-lhe muito espaço e muito pouco à compreensão e à compaixão.

Proponho: Ouvir mais, pensar mais, meditar mais. Como disse o Mahatma Gandhi: “Nós devemos ser a mudança que queremos ver no mundo.”

Em alguns países totalitários, vemos que a paz só pode durar se os direitos humanos forem respeitados, se as pessoas tiverem o que comer e se os indivíduos e as nações forem livres. A verdadeira paz connosco, entre nós e à nossa volta, só pode surgir se houver paz interior. O desenvolvimento de uma responsabilidade universal e de uma ética secular fazem parte da felicidade.

Eu respeitarei sempre a não-violência. É um amor inteligente pelo inimigo. Através da meditação intensiva descobrimos que os inimigos podem ser os nossos melhores amigos. Do ponto de vista de uma ética puramente secular tornamo-nos pessoas mais calmas, mais capazes de compaixão e de não julgar. Então também teremos a possibilidade de que o século XXI seja um século de paz, um século de diálogo e um século em que a humanidade seja mais protetora, mais responsável e mais compassiva.

Tenho esperança de que seja assim. E também rezo por isso. Aguardo com alegria o dia em que as crianças aprendam na escola os princípios da não-violência e da resolução pacífica de conflitos, ou seja, a ética secular.

Atualmente damos demasiada importância aos valores materiais. Eles são importantes, mas não podem reduzir o nosso stresse mental, os nossos medos, raiva ou frustração. Temos de superar as nossas tensões mentais, tais como stresse, ansiedade, medos, frustrações. Por isso, precisamos de um nível de pensamento mais profundo. Isso é o que eu quero dizer com plena consciência.

Através da meditação e da reflexão, podemos aprender, por exemplo, que a paciência é o antídoto mais importante para a raiva, a satisfação funciona contra a ganância, a coragem contra o medo, a compreensão contra a dúvida. A raiva para com os outros não ajuda em nada. Em vez disso, deveríamos ser nós a mudar.

Agora, o ser humano parece estar a ganhar alguma maturidade. A necessidade de paz e a rejeição da violência é muito forte. Devemos envidar esforços em todo o mundo para parar, conter ou eliminar todos os métodos violentos. Agora já não é suficiente dizer às pessoas que rejeitamos a violência e procuramos a paz.

Devemos usar métodos mais eficazes. As exportações de armas são um

grande obstáculo para que haja mais paz.

Sempre que nos deparamos com problemas ou conflitos económicos, ou, no caso de diferenças religiosas, temos de trabalhar para garantir que o único método verdadeiro é o diálogo.

Devemos aprender que somos todos irmãos e irmãs. O século passado foi o século de violência. O nosso século XXI deve ser o século do diálogo! Não podemos alterar o passado, mas podemos sempre aprender para fazer um futuro melhor.

A ideia de que os problemas se podem resolver com violência e armas, é um equívoco devastador. Exceto em casos raros, a violência leva a mais violência. A guerra não se justificava no nosso mundo interconectado de hoje em dia e contradiz a razão e a ética. A guerra no Iraque, que George W. Bush começou em 2003, foi um desastre. Este conflito ainda não for resolvido até hoje e muitas pessoas perderam a vida.

Certamente não é suficiente apelar ao desejo de paz dos políticos. Mais importante ainda é que cada vez mais pessoas em todo o mundo se comprometam com o desarmamento. O desarmamento é praticar a compaixão. No entanto, um desarmamento exterior requer um desarmamento interior, uma eliminação do ódio, do preconceito e da intolerância. Faço um apelo às atuais fações em guerra: "Em vez de se armarem, desarmem-se" e a todos os seres humanos: "Superem o ódio e o preconceito e substituam-nos por compreensão, cooperação e tolerância".

Apesar de todo o sofrimento que a China nos inflige há décadas como tibetanos: Estou profundamente convencido de que a maioria dos conflitos humanos pode ser resolvida através do diálogo verdadeiro. Esta estratégia de não-violência e de respeito por toda a vida é a dádiva do Tibete para o mundo.

Dalai Lama
Dharamsala, março de 2015

A ÉTICA É MAIS IMPORTANTE QUE A RELIGIÃO

Franz Alt:

Santidade, caro amigo: Após o ataque terrorista em Paris no início de janeiro de 2015, sua Santidade disse uma frase provocante para um líder religioso: "Alguns dias penso que seria melhor se não houvesse nenhuma religião!" Sua Santidade parece estar cada vez mais cético em relação às religiões, porque elas também dão origem à violência, ao fanatismo e à intolerância. O que queria dizer com esta frase?

Dalai Lama:

O conhecimento e a prática das religiões foram e continuam a ser úteis mas isso já não é o suficiente nos tempos modernos, como muitos exemplos em todo o mundo tornam cada vez mais evidente. Isto aplica-se a todas as religiões e, é claro, também ao cristianismo e ao budismo. Em nome da religião foram, e continuam a ser, travadas guerras, até mesmo "guerras santas". Há milénios que força é usada e justificada em nome da religião. As religiões foram e são muitas vezes intolerantes. É por isso que digo que, no século XXI, precisamos de uma nova ética que vá mais além de todas as religiões. Refiro-me, por isso, a uma ética secular que seja útil e prática para mais de mil milhões de ateus e um número cada vez maior de agnósticos. A nossa espiritualidade humana básica é mais fundamental do que a religião. O amor, a bondade e o carinho são uma tendência inerente ao ser humano, independentemente da religião a que pertencemos.

Franz Alt:

A palavra espiritualidade está na moda. O que é para si a espiritualidade?

Dalai Lama:

A espiritualidade é a mais elementar de todas as fontes primordiais da humanidade. Quando decidirmos cultivar os valores internos que todos nós apreciamos nos outros, então começamos a viver espiritualmente. Devemos criar uma base ética e cultivar os nossos valores internos, de modo a que eles se adaptem aos nossos tempos científicos mas, ao mesmo tempo, não devemos negligenciar as necessidades mais profundas do espírito humano. Naturalmente, todas as religiões podem prestar uma valiosa contribuição para esta ética secular holística.

Estou convencido de que as pessoas podem viver sem religião, mas não podem viver sem valores internos, sem ética. A diferença entre a ética e a religião é semelhante à diferença entre a água e o chá. A ética e os valores internos, baseados num contexto religioso, são mais como chá. O chá que bebemos consiste em grande parte em água, mas também contém outros ingredientes, tais

como folhas de chá, especiarias, talvez um pouco de açúcar e, pelo menos no Tibete, até mesmo uma pitada de sal, e isso torna-o mais saboroso e nutritivo e é algo que queremos tomar todos os dias. Mas independentemente de como o chá é preparado: O seu ingrediente principal é sempre a água. Podemos viver sem chá, mas não sem água. De igual modo, nascemos sem religião, mas não sem a necessidade básica de compaixão e também não sem água.

Franz Alt:
Como chegou à conclusão que nos nossos dias precisamos de algo mais espiritual do que as religiões clássicas?

Dalai Lama:
Há 56 anos que vivo no exílio na Índia. Lá, convivo com uma ética secular e uma sociedade secular. O Mahatma Gandhi tinha um espírito profundamente religioso, mas também secular. Nos seus círculos de oração diária eram apresentados e cantados textos de todas as grandes religiões e filosofias. Gandhi era um grande amigo de Jesus e do seu pacifismo no Sermão da Montanha. Ele é o meu modelo, porque ele encarna a tolerância religiosa sem rodeios. Esta tolerância tem antigas raízes indianas. Hindus, muçulmanos, cristãos, sikhs, jainistas, mas também, budistas, zoroastristas, judeus, agnósticos e ateus convivem - com poucas exceções - pacificamente. Na Índia, há muitas minorias étnicas e religiosas e centenas de idiomas. O Tibete é a minha pátria. Mas de certa forma, eu também sou filho da Índia secular.

Templos hindus, minaretes muçulmanos, igrejas cristãs e santuários budistas podem ser encontrados lado a lado. Eu sei que às vezes também há casos graves de violência local. Mas seria um erro generalizar. A sociedade indiana é geralmente pacífica e harmoniosa. Todas as religiões seguem o antigo princípio indiano da não-violência, Ahimsa, com o qual Gandhi também foi tão bem sucedido politicamente. Foi a base da coexistência pacífica. Isto é a ética secular na prática mais além de todas as religiões. O mundo de hoje devia seguir este exemplo!

Muitas vezes sinto-me como um intermediário moderno deste antigo pensamento indiano. Esta conceção do secularismo pode ser de grande benefício para todas as pessoas, todas as religiões, todas as culturas e filosofias e para todas as sociedades.

As muitas entrevistas que fazemos há décadas, ajudam a promover a compreensão dos valores humanos mais profundos e uma ética secular. Como resultado, as pessoas podem ser pessoas melhores e mais confiantes. O nosso caminho comum requer: Mais respeito por toda a vida, mesmo a dos animais e das plantas. No seu último programa de televisão, discutimos a degradação do meio ambiente global, e eu disse que às vezes tenho a impressão de que seria melhor para a terra se não houvesse seres humanos.

Franz Alt:

Todos os dias exterminamos 150 espécies animais e vegetais, aumentamos os desertos em 50.000 hectares e expelimos 150 milhões de toneladas de gases de efeito estufa para a atmosfera. Estamos praticamente a fazer uma terceira guerra mundial contra a natureza. As religiões não foram capazes de parar estes acontecimentos. 2014 foi o ano mais quente no mundo desde que existem registos dos dados climáticos. Os glaciares dos Himalaias e as calotas polares estão a derreter-se. O que pode fazer uma ética secular nesta situação e quais são os fundamentos de uma ética secular?

Dalai Lama:

Consciência plena, educação, respeito, tolerância, carinho e não-violência. No século passado, fizemos grandes progressos materiais. De uma forma geral, isso foi bom. Mas estes progressos materiais também são os que levaram à destruição ambiental na atualidade. Agora, no século XXI precisamos aprender a manter e aplicar mais valores internos em todos os níveis. Um olhar mais realista sobre os problemas do nosso tempo, dos quais o Franz acaba de enumerar alguns, mostram com bastante clareza que precisamos encontrar uma abordagem sustentável e universal às questões de ética, aos valores internos e à integridade pessoal – uma abordagem que permita construir pontes entre as diferenças culturais, étnicas e religiosas. O princípio da responsabilidade global é um elemento-chave do meu conceito de uma ética secular. Tem razão, trata-se da sobrevivência da nossa espécie. Para mim, esta busca de um caminho verdadeiramente sustentável e universal é a base para o desenvolvimento de uma ética secular.

Tanto as religiões teístas como as não teístas lidam principalmente com o espírito humano, ou seja, o bem-estar espiritual das pessoas. Para isso, precisamos de um ambiente saudável, mas também valores como a bondade, o perdão e a sinceridade. Até agora, estes foram baseados quase exclusivamente na religião. A promoção destes valores era uma parte da prática religiosa. Mas vejo cada vez mais claramente que o nosso bem-estar espiritual não depende da religião, mas da nossa natureza humana inata, da nossa predisposição natural para a bondade, para a compaixão e para a preocupação pelos outros. Independentemente de pertencemos ou não a uma religião, todos nós temos uma ética elementar e humana em nós. Devemos cuidar e valorizar este fundamento ético comum. É a ética e não a religião que está enraizada na natureza humana. E assim podemos trabalhar para preservar o ambiente. Isto é religião na prática e ética na prática. A compaixão é a base da vida social humana. Estou convencido que o desenvolvimento humano tem como base a cooperação e não a competição. Isto está demonstrado cientificamente.

Devemos aprender que a humanidade é uma só família que inclui ateus e um

número cada vez maior de agnósticos. Fisicamente, mentalmente e emocionalmente todos somos irmãos e irmãs. Mas ainda nos concentramos demasiado nas nossas diferenças e não naquilo que nos une. Todos nós nascemos da mesma forma e morremos da mesma forma. Não faz muito sentido acabar no cemitério com orgulho pela nação e pela religião!

(Neste momento, ele ri alto e a bom som durante bastante tempo, o riso mundialmente famoso e cativante do Dalai Lama!)

Se os sete mil milhões tivessem em conta o que os une e não o que os separa, todos teriam menos stresse e menos problemas. Deveremos aprender que somos todos irmãos e irmãs. Para mim não há inimigos, apenas pessoas que eu ainda não conheci. Os jovens de hoje têm muito mais oportunidades de se conhecer a nível mundial e deveriam usar esta oportunidade para trabalhar por um mundo melhor. A compaixão e o amor foram até agora muito negligenciados na educação, na formação e na educação. Isto é algo que podemos e devemos alterar.

Existem duas perspetivas sobre a natureza humana. Uma defende que o ser humano é violento, cruel e agressivo por natureza. A outra acredita que temos uma tendência natural para a bondade, harmonia e uma vida pacífica. Concordo com esta segunda perspetiva. Por isso, considero que a ética não é a soma dos mandamentos e proibições que devem ser seguidos, mas sim um estado interior que nos pode levar à felicidade e satisfação de nós mesmos e dos outros. A mim, pessoalmente, conduz-me o simples desejo de contribuir para o bem maior da humanidade e de todos os seres vivos.

A educação ética a partir do 14 anos, mais ou menos, é mais importante do que a religião. A formação altera tudo. As pessoas são passíveis de aprender. Isto mostra na Alemanha a queda do Muro de Berlim, que testemunhei e que nunca vou esquecer, ou até mesmo a política da União Europeia após a Segunda Guerra Mundial. Antigos adversários de guerra estão a construir em conjunto uma Europa pacífica. Por isso, a UE recebeu o Prémio Nobel da Paz. Merecidamente!

Franz Alt:

No Outono de 1989 eu estava presente, em Berlim, quando pessoas entusiasmadas o levantaram e puseram em cima do muro que acabava de ser aberto. Sua Santidade tinha uma vela na mão e disse: Assim como a Alemanha volta a estar reunificada, o Tibete será livre um dia. Continua a estar convencido disso?

Dalai Lama:

Claro. Todas as pessoas querem ser livres. Logicamente, não posso indicar o momento exato. Precisamos de ter paciência. Esta paciência também faz parte de uma ética secular.

Franz Alt:

Dos seis mil milhões de "crentes" no mundo há - especialmente na Europa - muitos que não tomam a religião a sério, no cristianismo falamos mesmo de "cristãos nominais".

Dalai Lama:

Infelizmente, entre estes seis mil milhões de "crentes" no mundo, há muitos corruptos que só perseguem os seus próprios interesses. Tem razão, meu caro amigo, os valores internos devem moldar o século XXI. Desta forma, o nosso século será um século de paz e de diálogo. No entanto, só haverá paz exterior quando houver mais paz interior. Isso aplica-se a todos os conflitos atuais: na Ucrânia, no Médio Oriente, no Afeganistão, na Nigéria. Antes do "desarmamento exterior" deve ter lugar o "desarmamento interior". Quase em toda parte, o fundamentalismo religioso é também uma das razões para a guerra. Hoje sabemos muito bem que seria equivalente ao suicídio, se corrêssemos o risco de uma guerra nuclear. Isso por si só mostra que somos todos interdependentes e devemos desenvolver uma ética secular num mundo globalizado.

Para que haja uma ética secular em todo o mundo é necessário que haja investigação global. Sobre este assunto, concordo com muitos cientistas, especialmente com os investigadores do cérebro, neuropsicólogos e educadores. A investigação neurobiológica moderna sugere que o comportamento altruísta e menos egoísta vale a pena para todos. As pessoas não devem ser egoístas, podem comportar-se de forma altruísta e abraçar o desconhecido e orientar-se pelo bem-estar dos outros. Mas para isso precisam de estar mais esclarecidas. Quanto mais as pessoas acreditam que os outros se comportam de forma altruísta, mais cedo começam elas próprias a comportar-se de forma altruísta. O altruísmo faz-nos mais felizes!

A felicidade não depende do acaso. Trata-se de uma capacidade que todas as pessoas têm dentro de si. Todos podem ser felizes. A investigação moderna permite-nos aprender quais são os fatores que promovem a felicidade e os fatores que evitam que sejamos felizes. Podemos transformar passo a passo os fatores que evitam a felicidade. Isto aplica-se a nível pessoal mas também a nível social. O objetivo da ética secular é livrar-nos do sofrimento atual como do sofrimento a longo prazo e a nossa capacidade de apoiar os outros nos seus esforços para alcançar a felicidade. Um aspeto da compaixão é a vontade espontânea de agir para o bem dos outros.

É certo, porém, que uma ética secular requer treinar o coração, muita paciência e esforço persistente. E também é claro que uma ética secular verdadeiramente útil não é apenas uma questão de conhecimento; é mais uma questão de comportamento. Muitas vezes sabemos o que fazemos, mas não

fazemos o que sabemos.

Franz Alt:

Para si a moderna investigação do cérebro é muito importante. Porquê?

Dalai Lama:

O nosso cérebro é um ser vivo. A neuropsicologia ensina-nos que podemos treinar o nosso cérebro como um músculo. Assim, podemos conscientemente deixar que as coisas boas e bonitas afetem positivamente o nosso cérebro e superar as coisas negativas. Com o poder da nossa mente podemos mudar o nosso cérebro para melhor. Isto são avanços revolucionários. Graças a estes avanços, sabemos melhor do que antes que a ética, a empatia e o comportamento social são inatos, mas a religião é instilada em nós. Daí devemos tirar conclusões, também as religiões. A ética é mais profunda e mais natural do que a religião.

Franz Alt:

Que perguntas nos devemos fazer, a fim de podermos continuar a desenvolver a compaixão?

Dalai Lama:

Somos abertos ou intolerantes? Tomamos em consideração a situação geral ou apenas alguns aspetos? Ou seja, pensamos e agimos de forma holística? Vemos as coisas a curto prazo ou realmente a longo prazo? O nosso comportamento é realmente motivado por uma compaixão sincera? A nossa solidariedade é limitada à família ou aos amigos com os quais nos identificamos? Precisamos de pensar, pensar, pensar. E investigar, investigar, investigar. Assim a ética tem, essencialmente, a ver com o nosso estado de espírito e não com a adesão formal a uma religião. Devemos superar as nossas próprias limitações e compreender os pontos de vista dos outros.

Há 20 anos fui ridicularizado por este interesse na investigação. Hoje, é cada vez mais reconhecido. Quem não reconhece o altruísmo, não consegue entender como a política e os mercados realmente funcionam. No atual conflito na Ucrânia, isto significa que: A Europa de leste precisa da Europa ocidental e a Europa ocidental precisa da Europa de leste. E também: Falem uns com os outros. Entendam que hoje em dia, na era da globalização, vivemos num só mundo. O novo lema deve ser: Os vossos interesses são os nossos interesses. O fundamentalismo é sempre prejudicial. Os conceitos de ontem já não nos podem ajudar. Especialmente para as crianças, ou seja, para os adultos de amanhã, a ética é mais importante do que a religião.

A mudança climática também só pode ser resolvida a nível global. Tenho esperança e rezo para que a compreensão deste fato finalmente leve a resultados

concretos na próxima cimeira sobre o clima no final de 2015 em Paris. O egoísmo, o nacionalismo e a violência são basicamente o caminho errado. A questão mais importante para um mundo melhor é: Como podemos servir uns aos outros? Precisamos aumentar a nossa consciência. Isto também se aplica aos políticos. Precisamos de uma mentalidade positiva. Eu pratico-a quatro horas por dia. A meditação é mais importante do que orações ritualísticas. As crianças devem aprender de uma forma moral e ética. Isto é mais útil do que a religião.

Franz Alt:

A prática da meditação tem efeitos biológicos mensuráveis?

Dalai Lama:

Os investigadores ocidentais realizam, há algum tempo, estudos neurocientíficos com tibetanos que meditam há muito tempo. Um resumo dos resultados: A meditação é boa para a saúde física e mental, para a satisfação e para o bem-estar. Esta é também a minha experiência pessoal.

Franz Alt:

Qual é a importância da felicidade para o desenvolvimento da ética secular?

Dalai Lama:

Todos os sete mil milhões de pessoas querem ser felizes - e temos o direito de o ser, porque todos vivemos no mesmo planeta, respiramos o mesmo ar, comemos do mesmo solo. O meu futuro depende sempre dos outros e o futuro das outras pessoas do meu. A catástrofe climática que se aproxima lembra-nos desta relação. Quem de nós poderia viver sozinho num deserto, pergunto à minha audiência nas minhas palestras em todo o mundo. Quando encontramos alguém na solidão do deserto, a última coisa que lhe preguntamos é sobre a sua religião ou a sua nação. Se eu estiver sozinho no deserto, é indiferente se sou Sua Santidade o Dalai Lama, isso não me ajuda em nada!

(Volta a rir alto e a bom som durante algum tempo.)

Eu também cometo os meus erros, como muitos doces, por exemplo, de modo que corro o risco de renascer como abelha!

(Volta a rir.)

Eu não sou um deus, sou apenas um homem de entre mais de sete mil milhões de pessoas. Por isso nunca me sinto sozinho. Como ser humano devo, em primeiro lugar, envidar esforços para ajudar os outros seres vivos. Essa é a verdadeira amizade e humanidade: aliviar o sofrimento dos outros. Por isso, todas as religiões pregam amor, tolerância e perdão.

Se as pessoas aceitam a religião ou não é uma questão das suas atitudes e decisões pessoais. O objetivo de todas as religiões é que nos tornemos melhores e mais felizes. Portanto, devemos respeitar-nos e apreciar-nos mutuamente. Isto

também cria uma harmonia mútua.

Os meus amigos muçulmanos dizem que os muçulmanos violentos não são verdadeiros muçulmanos. Com armas não se pode, realmente, criar a paz em nenhum lugar do mundo. As guerras em nome da religião são difíceis de suportar. Eu também não consigo entender que a Alemanha e a França ainda estão entre os principais exportadores de armas do mundo. As armas levam a assassinato e a homicídio. Sem as armas não é possível fazer a guerra. As principais causas da guerra e da violência são as nossas emoções negativas. Dedicamos-lhe muito espaço e muito pouco à compreensão e à compaixão.

Proponho: Ouvir mais, pensar mais, meditar mais. Como disse o Mahatma Gandhi: "Nós devemos ser a mudança que queremos ver no mundo."

Em alguns países totalitários, vemos que a paz só pode durar se os direitos humanos forem respeitados, se as pessoas tiverem o que comer e se os indivíduos e as nações forem livres. A verdadeira paz connosco, entre nós e à nossa volta, só pode surgir se houver paz interior. Por outro lado, o desenvolvimento de uma responsabilidade universal e de uma ética secular fazem parte da felicidade.

Franz Alt:

Afinal as pessoas podem ser felizes em face da morte?

Dalai Lama:

Esta é, naturalmente, uma questão muito interessante e fundamental. Há mesmo pessoas que não sabem ou não querem saber que vão morrer um dia. E há pessoas que se esqueceram de que estão vivas. A compaixão por nós mesmos consiste em ter a morte presente a fim de enriquecer as nossas vidas. Se aceitamos a morte como parte da vida, evitamos desperdiçar o nosso tempo com distrações inúteis. Quando vemos o pôr-do-sol, podemos perguntar-nos: Amanhã vou voltar a ver o nascer do sol? E também nos podemos preguntar: E se a morte é apenas uma fase transitória e o nosso espírito voltar a encarnar num ser vivo? Com estas perguntas, podemos aprender a tomar uma atitude altruísta e pacífica e deixar ir as nossas posses e os nossos entes queridos. Uma atitude altruísta e desapegada é a melhor e mais inteligente preparação para a morte.

A vida é curta. Se nos deixarmos orientar pelas emoções negativas, desperdiçamos a vida. Sempre que eu sinto em mim uma certa frustração ou demasiada tristeza, medito sobre estas linhas do mestre budista indiano Shantideva do século VII: "Enquanto houver espaço imensurável, e enquanto houver seres vivos, possa eu continuar a banir o sofrimento do mundo." Quando penso nestas linhas, a minha frustração desaparece. O sofrimento pode ser uma importante escola de vida. Isso é visível quando analisamos a vida de pessoas de relevo.

Franz Alt:

O que podemos, cada um de nós, fazer para que o mundo seja mais pacífico e melhor?

Dalai Lama:

Todas as religiões têm o dever de orientar as pessoas para a paz interior e exterior. Se queremos tornar este mundo melhor, precisamos tornar-nos pessoas melhores. Não há um caminho confortável. Em primeiro lugar, devemos ver os nossos inimigos como pessoas. Com Jesus, no Sermão da Montanha, isso significa “amar os nossos inimigos”. Em nosso próprio interesse, devemos fazer tudo pelo bem-estar de todos os seres vivos. Para isso, precisamos de formação espiritual e educação do coração. A UE escolheu o caminho certo de cooperação entre antigos inimigos depois de 1945. Desta forma, os inimigos tornaram-se amigos. Isto só foi possível porque milhões de pessoas seguiram este caminho de forma consciente. A OTAN poderia mudar a sua sede para Moscovo.

(Ri).

Assim, os russos veriam se o Ocidente toma a sério a amizade e amor aos inimigos. O verdadeiro inimigo está dentro de nós e não fora. As inimizades exteriores não são permanentes - nem mesmo entre a China e o Tibete. Se respeitarmos o inimigo, um dia ele poderá tornar-se num amigo.

Por isso eu respeitarei sempre a não-violência. É um amor inteligente pelos inimigo. Através da meditação intensiva descobrimos que os inimigos podem ser os nossos melhores amigos. Do ponto de vista de uma ética puramente secular tornamo-nos pessoas mais calmas, mais capazes de compaixão e de não julgar. Então também teremos a possibilidade de que o século XXI seja um século de paz, um século de diálogo e um século em que a humanidade seja mais protetora, mais responsável e mais compassiva.

Tenho esperança de que seja assim. E também rezo por isso. Aguardo com alegria o dia em que as crianças aprendam na escola os princípios da não-violência e da resolução pacífica de conflitos, ou seja, a ética secular.

Franz Alt:

Ocorre-me uma outra pregunta que há muito tempo lhe quero fazer: O próximo Dalai Lama poderia ser uma mulher? Sua Santidade está a favor da igualdade?

Dalai Lama:

Porque não? Mas deveria ser atraente.

(Volta a rir alto durante bastante tempo.)

A verdadeira equivalência e igualdade entre homens e mulheres são um princípio essencial para um mundo melhor. Também aqui as religiões têm que se adaptar. Este é um aspeto essencial da ética secular. E é também uma questão de justiça e compaixão. Muitas mulheres estão ligeiramente à frente dos homens no desenvolvimento de valores interiores.

Franz Alt:
O que quer dizer com valores interiores?

Dalai Lama:
De acordo com a nossa natureza biológica, estamos entre os animais que precisam de um ambiente de compaixão, cuidado, carinho e bondade para sobreviverem. Penso na minha própria mãe. A essência da compaixão reside no desejo de aliviar o sofrimento dos outros e promover o seu bem-estar. As mulheres são um pouco melhores do que nós, homens, no desenvolvimento dos seus valores internos, tais como bondade, paciência, perdão, generosidade e tolerância. Os grandes problemas como a guerra e a destruição ambiental ou o desperdício de recursos são problemas, em grande parte, do sexo masculino. São o resultado da indiferença. Mas todos nós temos uma predisposição básica para o desenvolvimento de valores internos, tais como a gentileza e o respeito. Eu não quero converter ninguém, mas rijo-me pelo desejo de contribuir para o bem da humanidade.

Franz Alt:
Tenho notado há algum tempo que sua Santidade promove em todo o mundo o ideal budista de plena consciência. Porque é que a plena consciência é tão importante nos nossos dias?

Dalai Lama:
Damos demasiada importância aos valores materiais. Eles são importantes, mas não podem reduzir o nosso stresse mental, os nossos medos, raiva ou frustração. Temos de superar as nossas tensões mentais, tais como stresse, ansiedade, medos, frustrações. Por isso, precisamos de um nível de pensamento mais profundo. Isso é o que eu entendo por consciência plana, ou seja, o pensamento e sentimento profundos, e isso é muito importante.

A consciência plena não depende de se uma pessoa é crente ou não. Isso não importa, pois todos somos seres humanos, com os mesmos sentimentos e uma inteligência semelhante. Alguns dos nossos sentimentos são muito, muito destrutivos. Não só destroem a paz de espírito mas, em última análise, também destroem a nossa saúde. Alguns cientistas descobriram que a paz de espírito é muito importante para a saúde. Segundo estes cientistas a raiva, o ódio e o medo corroem o nosso sistema imunológico. Por isso, é muito importante que a nossa mente esteja calma.

Eu digo sempre: Há sete mil milhões de pessoas, e todas têm o mesmo potencial, todas são mentalmente, emocionalmente e fisicamente o mesmo. Por conseguinte, todos têm a possibilidade de utilizar a sua inteligência de forma adequada. Trata-se sempre da clareza do espírito. Deveríamos analisar: O que é

bom para a nossa saúde? O que é prejudicial? Para isso precisamos de organizar o nosso conhecimento: Isto é saudável, isto é prejudicial. O mesmo se aplica às nossas emoções, algumas são boas para a nossa saúde e a nossa paz de espírito. Outras emoções são muito destrutivas. Com uma mente clara, cada um de nós pode reconhecer as diferenças. E, assim, desenvolver a capacidade de restringir as emoções destrutivas e promover as emoções construtivas.

Através da meditação e da reflexão, podemos aprender, por exemplo, que a paciência é o antídoto mais importante para a raiva, a satisfação funciona contra a ganância, a coragem contra o medo, a compreensão contra a dúvida. A raiva para com os outros não ajuda nada. Em vez disso, deveríamos ser nós a mudar.

Estou convencido que isto se aplica a todos os sete mil milhões de pessoas, não só aos crentes, mas também aos ateus. Espero que com as nossas muitas conversas possamos ajudar um pouco a promover a felicidade e superar o sofrimento.

Franz Alt:

Qual é a base fundamental de todas as religiões?

Dalai Lama:

O amor! Sem nenhuma dúvida. As pessoas acreditam em Deus, o Criador, praticam o amor. Muitos irmãos e irmãs cristãos dedicam as suas vidas a ajudar outras pessoas, especialmente os pobres. Tudo isso é o resultado da doutrina do amor. No entanto, em termos de filosofia, existem grandes diferenças entre as religiões. Eu sou da opinião de que as diferentes crenças filosóficas são apenas diferentes métodos, diferentes abordagens para a promoção do amor. O âmago de todas as religiões é o amor. Para todos nós é muito mais fácil amar o próximo que odiar o próximo. Preferimos a bondade dos outros que a sua maldade. E quem não prefere ser tratado com tolerância, respeito e compaixão do que com intolerância, desrespeito e hostilidade?

Estou profundamente convencido de que podemos desenvolver todos os nossos valores internos que não são incompatíveis com nenhuma religião, mas que também - e isto é crucial - não dependem de nenhuma religião. Por isso espero que a consciência seja cada vez mais ética e que num futuro previsível possamos testemunhar a transformação de valores.

Não pretendo ditar valores morais pois isso não beneficiaria ninguém. Qualquer avanço real é baseado na participação voluntária e na liberdade. E assim surge a felicidade a que todos aspiramos. Mas: Com base nos problemas do nosso tempo não é suficiente estabelecer a ética só sobre os valores das religiões. Pelo contrário, é chegada a hora de abrir um novo caminho para a nossa compreensão da espiritualidade e de uma ética que vá mais além das religiões no mundo globalizado.

Eu não sou cientista. Mas desde que vivo no exílio - como pode ver também tem as suas vantagens - encontro-me com cientistas de todo o mundo. Com físicos, biólogos, cosmólogos, psicólogos e mais recentemente com neurobiólogos e neuropsicólogos.

Na minha opinião, hoje em dia a felicidade encontra-se num laboratório de investigação. A ética é a ciência da felicidade. Isto faz-me sentir positivo. Podemos aprender que a felicidade é o resultado do crescimento interior. E ao mesmo tempo aprendo que existem muitas semelhanças entre a ciência moderna e os valores religiosos antigos como a compaixão consciente, a bondade e a consciência plena. É a ciência que nos ensina hoje que a verdadeira felicidade não é apenas possível, mas o nosso direito de nascença. Assim, a ciência abre-se cada vez mais à religião, mas a religião também se abre à ciência.

Esta é também a opinião do Papa Benedito XVI quando incentivou e apoiou a comunicação entre a fé e a razão. Há muito que muitos pensadores e filósofos veem as religiões como um obstáculo para a iluminação, muitas vezes com razão, mas hoje, esta relação altera-se de forma positiva. A idade da informática irá acelerar ainda mais esta mudança. Na era da globalização a tolerância tem mais oportunidades do que nunca.

Franz Alt:

Há 100 anos, a humanidade testemunhou a eclosão da Primeira Guerra Mundial, que causou 17 milhões de vítimas, seguindo-se a Segunda Guerra Mundial, com 50 milhões de mortos. Acredita que a humanidade aprendeu com estas catástrofes e que o século XXI será o século da paz?

Dalai Lama:

Certamente. Acredito que as pessoas, especialmente os europeus, sabem o que significa a guerra. Muitas pessoas idosas ainda se lembram muito claramente do poder destrutivo da guerra. E o mesmo acontece no Japão. Por isso, acredito que ambas as nações, Alemanha e Japão, assim como a maioria das pessoas, rejeitam a violência em todo o mundo.

Tive a oportunidade de visitar vários países e falar com as pessoas. Em todos os sítios senti que a necessidade de paz é muito pronunciada. Deixe-me dar-lhe um exemplo: a guerra do Iraque. Houve manifestações contra esta guerra da Austrália aos Estados Unidos, mas também na Alemanha e em França.

Agora, o ser humano parece estar a ganhar alguma maturidade. A necessidade de paz e rejeição da violência é muito forte. Devemos envidar esforços em todo o mundo para parar, conter ou eliminar todos os métodos violentos. Agora já não é suficiente dizer às pessoas que rejeitamos a violência e procuramos a paz.

Devemos usar métodos mais eficazes. As exportações de armas são claramente um grande obstáculo para mais paz. Eu não consigo entender que,

por exemplo, a Alemanha e a França ainda estão entre os principais exportadores de armas do mundo. Sem armas não há guerras.

Sempre que nos deparamos com problemas ou conflitos económicos, ou, no caso de diferenças religiosas, temos de trabalhar para garantir que o único método verdadeiro é o diálogo.

Devemos aprender que somos todos irmãos e irmãs. Digo com frequência: O século passado foi o século de violência. O nosso século XXI deve ser o século do diálogo! Não podemos alterar o passado, mas podemos sempre aprender para fazer um futuro melhor.

A ideia de que os problemas se podem resolver com violência e armas, é um equívoco devastador. Exceto em casos raros, a violência leva a mais violência. A guerra não se justificava no nosso mundo interconectado de hoje em dia e contradiz a razão e a ética. A guerra no Iraque, que George W. Bush começou em 2003, foi um desastre. Este conflito ainda não for resolvido até hoje e muitas pessoas perderam a vida.

Certamente não é suficiente apelar ao desejo de paz dos políticos. Mais importante ainda é que cada vez mais pessoas em todo o mundo se comprometam com o desarmamento. O desarmamento é praticar a compaixão. No entanto, um desarmamento exterior requer um desarmamento interior de ódio, preconceito e intolerância. Faço um apelo às atuais fações em guerra: “Em vez de se armarem, desarmem-se” e a todos os seres humanos: “Superem o ódio e o preconceito e substituam-nos por compreensão, cooperação e tolerância”.

Franz Alt:

Qual é o objetivo mais importante para a nova geração no futuro?

Dalai Lama:

Eu acredito que nós os dois, caro amigo, ou seja, a geração do século XX, criou uma série de problemas. Agora, a geração do século XXI tem de resolver estes problemas. Por meios pacíficos, através do diálogo. A geração jovem é muito importante. O passado é passado. O século XXI ainda tem apenas 15 anos de idade, os restantes 85 anos ainda estão por chegar. Há muitas maneiras de melhorar o mundo, de mudar a forma de pensar: a nível familiar, a nível comunitário, nacional, internacional, global. Acho que podemos conseguir isso através da educação, principalmente. A violência é um método de ontem. O Franz, como representante dos meios de comunicação, mas também professor e pai desempenha um papel importante nesse sentido.

Franz Alt:

É otimista sobre o relacionamento a longo prazo entre China e o Tibete? E porquê?

Dalai Lama:

Sim, sou otimista. Porquê? Somos vizinhos há 1000 anos. Às vezes, no passado, a relação foi muito amistosa, por exemplo, através de casamentos ou por outras razões. E às vezes havia lutas. Por exemplo, no século VII ou VIII o Tibete invadiu a China, assim, sem mais nem menos. O passado é passado. O importante é o futuro. E, nesse sentido, vejo um novo desenvolvimento: A população budista na China tem mais de 400 milhões de pessoas. Muitos destes budistas chineses mostram um interesse muito sério pelo budismo, e muitos seguem os seus ensinamentos.

De igual modo, muitos budistas chineses e japoneses apreciam o nosso conhecimento. Notámos que nos últimos três ou quatro anos na China foram escrito cerca de 1000 artigos sobre o Tibete por chineses em chinês. Todos estes 1000 artigos apoiam plenamente a nossa abordagem. Eles são muito críticos com as políticas do seu próprio governo. Isto, na minha opinião, é um sinal claro de que muitos chineses apoiam as nossas preocupações políticas.

Nos últimos anos, conheci vários milhares de chineses. Estudantes, professores, empresários, para além de intelectuais, escritores, e muitos deles estavam seriamente preocupados com o Tibete e eram solidários connosco. Para além disso, os líderes políticos são mais realistas. Mesmo líderes comunistas falam agora positivamente sobre o budismo. Isto é novo, mas significa que as coisas mudam. Estou convencido: A paz entre a China e o Tibete é possível.

Apesar de todo o sofrimento que a China nos inflige há décadas como tibetanos: Estou também convencido de que a maioria dos conflitos humanos podem ser resolvidos através do diálogo verdadeiro num espírito de abertura e de reconciliação. Esta estratégia de não-violência e de respeito por toda a vida é a dádiva do Tibete para o mundo.

No final de contas, há mais de 2000 anos que os nossos dois povos vivem lado a lado, normalmente de forma pacífica. Eu gostaria de ajudar a restaurar esta convivência pacífica. Violência gera sempre mais violência, como vemos há décadas no Iraque e todo o Médio Oriente. Mas no Médio Oriente e na Ucrânia a paz também é possível. De uma forma geral, os problemas são causados pelas pessoas. Por isso, as pessoas também podem resolver os problemas.

Para além disso: A paciência e a longanimidade, a humildade e a generosidade são absolutamente essenciais para uma ética secular. Durante as minhas viagens, descobri que em países menos desenvolvidos, onde há dificuldades materiais, a virtude da paciência e a satisfação desempenham um papel mais importante do que nos países ricos materialmente. A verdadeira paciência requer uma grande força interior. Há três formas de paciência: A paciência para com aqueles que nos fazem mal, a aceitação do sofrimento e a aceitação da realidade. Esta paciência leva a um processo de mudança e desenvolvimento.

Franz Alt:

Como é a situação atual dos direitos humanos no Tibete?

Dalai Lama:

Difícil. Muito difícil. Entre os funcionários chineses, há muitos conservadores de linha-dura que desempenham funções importantes. Estes conservadores acreditam que podem resolver todos os problemas através da violência e da opressão. Isso é completamente falso e irreal. Eu vejo como em muitas partes do mundo, o uso da violência nunca resolve nenhum problema.

No caso do Tibete, a violência é aplicada já há 60 anos. Mas mais violência causa mais resistência. Mas os líderes comunistas ainda não perceberam que este é precisamente o problema. No entanto, há indícios de uma mudança da forma de pensar do público chinês, bem como de alguns líderes políticos, e que a atual política de repressão é contraproducente. Pensa-se numa abordagem mais realista. Veremos. Mas ainda é muito cedo para fazer uma declaração definitiva. Enquanto isso, as pessoas sofrem muito. Não no sentido de fome ou de necessidades semelhante, mas psicologicamente. Com a ansiedade, o medo excessivo, um excesso de tristeza. Daí as autoimolações.

Franz Alt:

Nos últimos seis anos, pelo menos 137 tibetanos autoimolaram-se. Como vê estes atos de autodestruição?

Dalai Lama:

É triste, profundamente triste. Estas ações são dramáticas, drásticas, Não sei como estes atos afetam os conservadores. Há mais raiva, mais repressão, e, em alguns casos, os familiares são presos. Esta é uma questão política muito sensível. Em 2015 existem mais de 2000 presos políticos no Tibete. Retirei-me da responsabilidade política em 2011. No entanto, os políticos conservadores de linha-dura na China manipulam tudo o que digo. Consideram-me um demónio. Por isso alteram todas as palavras pronunciadas pelo demónio.

Prefiro calar-me. Quando falo, são orações, só orações. E, claro, falo sobre o meu tema da ética secular. Eu sei que, mesmo no interior da liderança chinesa, alguns indivíduos acham que o tema é interessante.

Franz Alt:

A maioria desses suicídios foram cometidos por monges. O suicídio é tolerado no budismo?

Dalai Lama:

Depende da motivação. A maioria dos tibetanos não vê a autoimolação como um suicídio, mas como uma resistência política radical para mudar as políticas

repressivas da China no Tibete. Pedi aos líderes chineses e à comunidade internacional que investigassem as circunstâncias e as causas destas autoimolações. Mas, infelizmente, em vão. Eu duvido muito que esta forma radical de protesto possa fazer a diferença.

Franz Alt:

Reza pelos líderes comunistas de Pequim?

Dalai Lama:

Naturalmente, também são seres humanos. Também querem ser felizes.

(E volta a rir.)

São meus irmãos e irmãs. Quando menciono os sete mil milhões de seres humanos, eles também estão incluídos, naturalmente. Especialmente as pessoas que carregam a raiva em si próprias, que são negativas contra o Tibete e contra mim, eu rezo especialmente por elas. Estou convencido que um dia o Tibete será livre. Mais cedo ou mais tarde a China terá de seguir a tendência mundial de democracia e liberdade. A longo prazo, não há como escapar à verdade, à justiça e à liberdade.

Franz Alt:

Quando o Tibete for livre, como vê o futuro do Tibete?

Dalai Lama:

O meu desejo e a minha visão é que o Tibete seja uma zona desmilitarizada de paz e de não-violência entre as duas grandes potências, a China e a Índia.

No meu país há grandes problemas ambientais na atualidade. Os problemas ambientais são tão graves, porque o Tibete é o planalto em que nascem todos os grandes rios da Ásia, como o Brahmaputra, o Rio Amarelo, o Ganges ou o Mekong. E se aqui houver poluição, esta tem um impacto negativo sobre dois mil milhões de pessoas. Sabemos que em algumas regiões do Tibete estão armazenados resíduos nucleares. Também é certo que em alguns lugares do Tibete há bombas nucleares. Naturalmente, as centrais nucleares têm um impacto negativo sobre o ambiente. No Tibete, há desbravamento da floresta, o que levou a um grande desflorestamento. Para além disso, também há um esgotamento dos recursos naturais.

Daí a minha visão de converter o Tibete numa zona de Ahimsa - uma zona de não-violência -, o que inclui proibir o fabrico, ensaio e armazenamento de armas nucleares e outras armas, e converter o planalto tibetano no maior parque natural protegido do mundo. Para além disso, no futuro, não se devem usar no Tibete tecnologias nucleares e outras tecnologias que produzam resíduos perigosos.

Franz Alt:

Há muito que acusa a China de "uma espécie de genocídio cultural". O que quer dizer, concretamente?

Dalai Lama:

Através de depoimentos de testemunhas oculares, sabemos que entre 1950 e 1983, 1,2 milhões de tibetanos foram mortos. Estes 1,2 milhões são tibetanos que morreram nas prisões chinesas ou em conflito com as tropas chinesas. Ou tibetanos que morreram de fome por causa das políticas económicas fracassadas dos chineses no Tibete. Muitos também se suicidaram por desespero sobre a política de ocupação chinesa.

Hoje a sobrevivência da cultura, da língua, da religião e da identidade tibetanas está gravemente ameaçada pelo afluxo em grandes números de chineses para o Tibete e pela política sistemática que penaliza o uso da língua tibetana e o estudo e prática do budismo.

Franz Alt:

Vê alguma possibilidade de voltar ao Tibete?

Dalai Lama:

Sim, caro amigo. Também aqui há mudanças.

Franz Alt:

Mas já tem quase 80 anos.

Dalai Lama:

Sim, se eu morresse este ano, então não voltaria a ver o Tibete. Mas se viver ainda 5, 10, 15 ou 20 anos, então certamente que sim!

Franz Alt:

A que idade gostaria de chegar?

Dalai Lama:

Sonhei que chegaria aos 113. O meu médico diz que aos 100 chego de certeza. Como pode ver, ainda tenho planos.

(Dá uma palmada na perna e ri-se.)

Mais informações:
www.dalailama.com, www.franzalt.com

A HISTÓRIA DO DALAI LAMA
A HISTÓRIA DE UMA VIDA COMOVENTE

Desde 2011, o Dalai Lama é apenas o líder espiritual dos tibetanos tendo-se retirado da política há quatro anos. Assim, terminam voluntariamente 500 anos de tradição do Dalai Lama. Quando houve na história da humanidade uma renúncia voluntária de tal poder?

Em 30 encontros nunca o ouvi reclamar, apesar de as condições na sua pátria serem muitas vezes difíceis e desesperantes. Pelo contrário, frequentemente o via alegre e a rir alto e a bom som. Apesar de todo o sofrimento e injustiça (os políticos e jornalistas chineses chamam-lhe mentiroso e queixam-se dos defensores do Dalai Lama), ele permanece alegre e otimista. Quando uma vez lhe perguntei porque é que ele nunca se exaltava em situações tão difíceis, ele respondeu: “Porque deveria exaltar-me? Depois teria de me voltar a acalmar. E isso seria muito cansativo.”

Uma colega de rádio suíça contou-me que tinha feito uma entrevista ao Dalai Lama na Índia. Na sua casa em Zurique ela permitiu que os seus colegas ouvissem a entrevista. “Isso não se pode emitir”, foi a resposta, “ele está sempre a rir”. Então ela telefonou para a Índia e pediu aos colaboradores do Dalai Lama para repetir a entrevista quando ele voltasse à Europa. A entrevista teria de ser gravada novamente, mas desta vez, sem risos. “Não há problema”, foi a resposta. “Ele tem de apanhar um voo de ligação no aeroporto de Francoforte daqui a quatro semanas. Poderá gravar lá novamente a entrevista.”

Assim, a colega foi até Francoforte e pediu-lhe: “Por favor, Santidade, sem rir!”. Sua Santidade não riu uma única vez durante a entrevista. Mas depois de a jornalista ter desligado o gravador, ele riu sem parar durante dez minutos. “Peço desculpa”, disse à jornalista, “Preciso recuperar o atraso. Simplesmente não posso viver rir!”

Porque tem de rir e sobre o quê? A sua resposta: “Eu penso sempre no que os seres humanos fazemos na terra. E com frequência isso faz-me rir!”

Seis princípios são fundamentais para ele: O primeiro, e mais importante, é a não-violência. Sob a sua liderança tornou-se um símbolo da luta pela liberdade do Tibete. Ocasionalmente, também cita o amor de Jesus pelos seus inimigos no Sermão da Montanha. O segundo, e de igual importância para ele, é a tolerância. “Não há paz mundial sem paz religiosa” diz ele, assim como Hans Küng com a sua ética global.

O terceiro princípio: Aceitar qualquer religião com a sua individualidade. Quarto: Quando lhe perguntei no meu último programa de televisão, “O que é a religião hoje?”, o Papa do Oriente respondeu: “Religioso é quem contribui para manter a integridade da criação”. Ele aponta para a questão cada vez mais urgente da água ao longo dos Himalaias: “Trata-se da sobrevivência de dois mil

milhões de pessoas."

Com o seu quinto princípio tem problemas ocasionais, diz ele com uma risada atrevida. Deve aprender a ter mais paciência. Mas tem oportunidade de o por paciência em prática ao lidar com políticos chineses. E volta a rir.

Ele faz piadas mesmo com o seu sexto princípio, morte e renascimento. Ele imagina o que vem depois da morte: "Se for para o inferno vou pedir férias pois quero saber como vão as coisas aqui na terra."

O Dalai Lama acredita, como nenhum outro político do nosso tempo, de uma forma quase ingénua como uma criança, em milagres políticos: "Um dia vamos poder cooperar com a China." Quando olhamos para ele, incrédulos, ele menciona o milagre da amizade franco-alemã ou a reconciliação polaco-alemã. "Como se pode ver, há outra forma de fazer as coisas!"

A sua grande esperança são duas populações na China: a juventude e os agora 400 milhões de crentes na China que hoje professam o budismo e também o praticam. No comunismo da China há um enorme vazio espiritual. "O que são 65 anos comunismo contra 1300 anos de o budismo tibetano?", pergunta o monge de Lhasa.

No teto do mundo, tem lugar uma luta espiritual, quase inimaginável para nós, entre o povo mais religioso do mundo e a ideologia mais materialista atualmente no nosso planeta. O desfecho desta luta será decisivo para o futuro do mundo. Muitos podem pensar: É o David contra o Golias. Certamente, diz o tibetano: "O desfecho é conhecido."

No entanto, para o Dalai Lama, a não-violência não significa aguentar em silêncio. Ele defende, como sempre, a clareza da mente. Assim, ele acusa os ocupantes chineses de genocídio cultural e de uma barbárie cultural sem paralelo no teto do mundo. Alexander Solschenizyn diz a este respeito: "O holocausto que se abateu sobre o Tibete desmascara a China comunista como um carrasco cruel e desumano, mais brutal e desumano do que qualquer outro regime comunista do mundo."

Dentro das antigas fronteiras do Tibete, vivem cerca de seis milhões de tibetanos. No entanto, Pequim tem planos para instalar lá até 20 milhões de chineses. Uma e outra vez, o Dalai Lama pergunta-se quão desesperado deve realmente estar o seu povo, quando, nos últimos quatro anos, 135 tibetanos se autoimolaram em protesto contra a política de ocupação da China.

À pergunta sobre como está em tão boa forma aos 80 anos ele responde, naturalmente a rir: "Isso é muito fácil: 50 anos sem jantar!" Ele vai para a cama todos os dias às seis e meia da tarde. E dorme até às 03:30 da manhã. Medita até às sete, toma o pequeno-almoço e depois começa a trabalhar.

O Dalai Lama personifica vários valores éticos e espirituais: A resistência à tirania, a crítica ao capitalismo (como o Papa), o amor pelos animais, o compromisso para com o meio ambiente e contra as armas nucleares. Esta lista

parece o programa da esquerda ocidental. Mas ideologicamente não é comparável.

Ele é vítima de perseguição e detentor de um prémio Nobel, e é considerado um iluminado. Na luta pelas almas ele é imbatível. A propósito: Uma vez um intelectual alemão perguntou-lhe: “Santidade, como faço para obter rapidamente a iluminação?” A resposta dele: “É melhor ir ao médico e pedir que lhe dê uma injeção.”

Só visto. No verão de 2014 em Hamburgo. No centro de congressos, cerca de 7.000 pessoas foram diariamente, durante quatro dias consecutivos, às suas palestras. Duas vezes ao dia. O Dalai Lama falou durante quatro dias, até cinco hora ao dia, sem necessitar de apontamentos. Muitos riram, algumas choraram, e todos ouviram concentrados. Como se consegue isso? Ele tem muito para nos dizer.

Franz Alt

DALAI LAMA
VIDA

1935: O que mais tarde seria conhecido como Dalai Lama nasceu no dia 6 de julho na aldeia tibetana de Takser, numa família de agricultores, com o nome de Lhamo Dhondrup. Com a idade de dois anos, é reconhecido como a reencarnação do Dalai Lama ("Oceano de Sabedoria"), é levado para Lhasa e sobe ao trono com quatro anos e meio. Como monge tibetano é-lhe dado o nome de Tensin Gyatso. Aos seis anos de idade, começou a sua formação em dialética, arte e cultura tibetanas, linguística, medicina e filosofia budistas, a sua disciplina principal. É considerado a reencarnação de Chenrezig, o Buda da Compaixão.

1950: O Exército de Libertação chinês marcha sobre o Tibete e ocupa o país. No dia 17 de novembro, o Dalai Lama assume o governo com a idade de 15 anos.

1954: O Dalai Lama viaja para Pequim e realiza com Mao Tsé-Tung, Zhou Enlai e Deng Xiaoping negociações de paz – sem sucesso.

1959: No dia 10 de março, começa uma revolta popular tibetana contra o domínio estrangeiro que é violentamente esmagada pelos chineses. Morrem 90.000 tibetanos. O Dalai Lama foge para a Índia e estabelece um governo no exílio em Dharamsala. Centenas de milhares de tibetanos fogem - até hoje - da sua pátria e estabelecem-se em todo o mundo.

1966 – 1976: Durante a Revolução Cultural chinesa foram destruídos quase todos os 6.000 mosteiros.

1987: O Dalai Lama anuncia o "Caminho do Meio", segundo o qual o Tibete não quer mais independência da China, mas apenas autonomia dentro do estado chinês, como acontece com o sul do Tirol, na Itália.

1989: O Dalai Lama recebe o Prémio Nobel da Paz em Oslo. O motivo: Ele "desenvolveu a sua filosofia de paz com base na grande reverência para com todos os seres vivos e a ideia de uma responsabilidade universal, que inclui toda a humanidade e a natureza."

2010: No início de março, dezenas de milhares de tibetanos manifestam-se em todo o mundo contra a tirania da China no teto do mundo.

2011: O Dalai Lama entrega a liderança política do Tibete a Lobsang Songay, que foi eleito, em eleições livres, primeiro-ministro do governo no exilio por tibetanos exilados. Agora, o Dalai Lama quer ser apenas um "simples monge",

embora para muitos tibetanos tenha estatuto divino.

Entre **2009** e abril de **2015**, 137 tibetanos autoimolam-se para protestar contra a política repressiva da China no Tibete.

2015: Citação de um dos seus guarda-costas: "O meu trabalho é muito fácil pois todos o amam!"

O 14.º Dalai Lama será o último? Em várias entrevistas, o Dalai Lama explica que com ele terminará a instituição do Dalai Lama. Ele teme que o partido comunista chinês tente nomear o próximo Dalai Lama e ele quer evitá-lo. Até agora o Dalai Lama era escolhido pelos monges principais. Mas agora os funcionários comunistas decidiram que o partido comunista tinha o direito de decisão sobre o processo religioso da reencarnação. Pequim acusa o Dalai Lama de ter perturbado a "ordem normal do budismo tibetano" com a sua abdicação. Para além do controlo da natalidade, o partido comunista chinês quer também, desta forma, controlar a reencarnação. Para evitar que os comunistas se tornem devotos …

Não há dúvida que após 60 anos de domínio comunista no Tibete, quase todos os tibetanos adoram o Dalai Lama como o seu líder religioso e desejam o seu regresso.

SOBRE O AUTOR: FRANZ ALT

Dr. Franz Alt, jornalista de televisão e autor de bestsellers.

Nascido em 1938 em Untergrombach/Bruchsal, Alemanha. Estudou ciência política, história, teologia e filosofia. Obteve o doutoramento em 1967 com uma tese sobre Konrad Adenauer. 35 anos como editor, repórter e moderador ("Report", "Zeitsprung" e "Querdenker") no canal Erstes Deutsches Fernsehen.

Os seus livros estão traduzidos em 12 idiomas e alcançam uma tiragem de mais de 2,2 milhões de exemplares. Prémios, entre outros: Câmara Dourada, Bambi, Prémio Adolf-Grimme, Prémio Solar Alemão e Europeu, Menschenrechts-Award, "Hall of Fame" de oradores alemães, Orador Excecional da Alemanha 2011.

Franz Alt dá seminários a nível mundial e escreve para 40 jornais.

Sua Santidade, o Dalai Lama, o jornalista de televisão Dr. Franz Alt e a Editora Benevento Publishing doarão os honorários e os lucros deste pequeno livro à "Deutsche Tibethilfe" (A Ajuda Alemã aos Tibetanos).

Table of Contents

O Apelo do Dalai Lama Ao Mundo
PREFÁCIO "EU NÃO TENHO INIMIGOS"
O APELO DO DALAI LAMA PARA UMA ÉTICA SECULAR E PAZ
A ÉTICA É MAIS IMPORTANTE QUE A RELIGIÃO
A HISTÓRIA DO DALAI LAMA A HISTÓRIA DE UMA VIDA COMOVENTE
DALAI LAMA VIDA
SOBRE O AUTOR: FRANZ ALT